

Hiperkineziniai sutrikimai arba dėmesio stokos ir padidėjusio aktyvumo sutrikimai – tai vaikų elgesio sutrikimas pasireiškiantis padidėjusiu aktyvumu, nedėmesingumu, impulsyvumu, savireguliacijos ir savikontrolės stoka. Šie sutrikimai diagnozuojami gana dažnai – skirtingose šalyse, įvairių tyrimų duomenimis, šie sutrikimai nustatomi nuo 1–2 iki 10–20 proc. vaikų. Dažniau diagnozuojama mieste gyvenantiems berniukams.

## Priežastys

Hiperkinezinių sutrikimų išsivystymui įtakos turi biologiniai, psichologiniai, socialiniai ir kultūriniai veiksniai.

Paveldėjimas: abu ar vienas iš tėvų vaikystėje buvo hiperaktyvūs ar turėjo dėmesio sutrikimų.

Smegenų funkcijos sutrikimai dėl nėštumo ar gimdymo patologijos: išankstinis ar sunkus gimdymas, netinkama motinos mityba, medikamentų, alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas.

Psichologiniai veiksniai: konfliktai šeimoje, dažna santykių kaita, išsiskyrimai, neteisingas auklėjimas – per maži ir per dideli reikalavimai vienu metu, netvarkinga buitis.

Sociokultūriniai veiksniai: priklausymas tam tikram socialiniam

sluoksniui, intensyvus gyvenimo ritmas, televizija, kompiuteriniai žaidimai.

Mitybos ypatumai: per didelis maisto priedų, dažų, konservantų, saldiklių kiekis maisto produktuose.

## Būdinga

Padidėjęs aktyvumas: nenustygsta vietoje, nuolat zuja, sukiojasi, laipioja, triukšmauja, perdėtai plepūs.

Dėmesio stoka: nesutelkia dėmesio, neišlaiko dėmesio ties užduotim ar žaidimu, nesugeba laikytis instrukcijų, organizuoti veiklos, vengia užduočių, yra užmaršūs, dažnai pameta daiktus.

Impulsyvumas: perdėtai impulsyvūs, negali valdyti savo reakcijų, nesugeba sulaukti savo eilės, dažnai įsiterpia, įkyri kitiems, atsako anksčiau nei pateikiamas klausimas.

Gali vyrauti simptomai iš visų paminėtų grupių arba iš vienos (pvz.: hiperkinezinis sutrikimas, kai būdingas tik padidėjęs aktyvumas).

## Ar tikrai vaikas hiperaktyvus?

Daugelis vaikų yra labai aktyvūs, tačiau jei tai netrudo jų veiklai ir bendravimui, tai nėra sutrikimas. Perdėtas judrumas, impulsyvumas bei dėmesio stoka gali pasireikšti dėl kitų sutrikimų (pvz.:

nerimo, nuotaikos sutrikimų, įvairių psichikos sutrikimų, infekcinių, medžiagų apykaitos, neurologinių ligų, psichotropinių ar įvairių kitų grupių vaistų bei kvaišalų vartojimo).

Diagnozei nustatyti taikomi specialūs klausimynai, vaiko stebėjimas, įvairūs psichologiniai metodai, surenkama informacija iš mažojo paciento, jo tėvų, globėjų ir pedagogų. Įvertinama bendra vaiko sveikatos būklė, gretutiniai susirgimai.

## Gydymo principai

Šių sutrikimų gydymas yra ilgalaikis ir kompleksinis. Jį sudaro psichosocialinės intervencijos ir (jei reikia) medikamentinis gydymas.

Nemedikamentinio gydymo planas pacientui sudaromas individualiai. Dėmesio trūkumas, impulsyvumas ir hiperaktyvumas gali būti gydomi medikamentais, o elgesio, mokymosi, socialinio bendravimo sutrikimų atvejais ugdymo įstaigose turi būti taikomos psichoedukacinės intervencijos, nukreiptos į vaiką, šeimą, mokyklą.

Hiperaktyvūs vaikai gydomi psichikos sveikatos centruose, prireikus – specializuotuose vaikų ir paauglių psichiatrijos skyriuose. Šie sutrikimai turi būti gydomi ilgai ir gali trukti iki brandaus amžiaus. Sėkmingam gydymui būtinas vaikų ir paauglių psichiatro bendradarbia-

vimas su psichologu, vaiko tėvais, pedagogais, mokykloje dirbančiais specialistais, esant reikalui – pedagogine psichologine mokyklų tarnyba, taip pat šeimos ir vaikų ligų gydytojais.

### Auklėjant vaiką, svarbu

- Sukurti ramią aplinką, kai vaikas ruošiasi skaityti ar imtis namų darbų.
- Skatinti vaiką intensyviai dirbti tik trumpą laiko tarpą.
- Padėti vaikui organizuoti dienos tvarkę.
- Su vaiku praleisti 10–15 min. kiekvieną vakarą, kad vaikas nurimtų ir pasiruoštų miegui.
- Vengti produktų, kuriuose gausu maisto priedų, dažų, konservantų, saldiklių, kofeino.
- Skatinti vaiką reguliariai sportuoti ir mankštintis.
- Savo elgesio pasekmes, vaikas turi patirti tuoj pat.
- Naudoti paskatinimus, motyvuojant tinkamą elgesį.
- Skatinti teigiamą elgesį ir tik vėliau taikyti bausmes.
- Reikalavimai ir pasekmės turi būti pastovūs – laiko, vietos ir žmonių atžvilgiu.
- Iš anksto planuoti su vaiku problemiškas situacijas ir pasikeitimus.

- Riboti televizijos žiūrėjimą ir video žaidimus.
- Nuolat prisiminti, kad vaikas turi sutrikimą, mokytis atlaidumo.

### Prognozė

Vaikui augant, padidėjusio judrumo simptomai sumažėja, tačiau dėmesio koncentravimo ir impulsyvumo sutrikimai išlieka. Dažnai prisideda emociniai, elgesio sutrikimai ir socialiniai sunkumai. Šiems vaikams yra didesnė rizika tapti priklausomiems nuo alkoholio, narkotikų, nusikalsti, agresijos protrūkių, lavinimosi sunkumų, kitų psichikos sutrikimų (depresija, nerimas). Prognozę sunkina vaikystėje kartu su padidėjusiu aktyvumu pasireiškiantys elgesio sutrikimai ir ilgalaikės stresinės aplinkybės (skurdas, sutrikę vaiko ir tėvų tarpusavio santykiai, tėvų konfliktai, tėvų psichikos sutrikimai, nepalaikanti mokyklos aplinka ir pan.), labai akivaizdūs hiperkinezinių sutrikimų simptomai, kartu pasireiškiantys mokymosi ar kalbos sutrikimai.



## HIPERAKTYVUS VAIKAS

Vilnius 2010

Valstybinis psichikos sveikatos  
centras,  
Parko g. 15, Vilnius  
www.vpsc.lt., info@vpsc.lt.,  
tel. (8 5) 267 18 11